

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	備註	全糖 煉乳	甜糖 煉乳	糖質 煉乳	糖質 煉乳	糖質 煉乳
1	五	傻瓜乾拌麵 <small>麵+時蔬+豬肉+豆干</small>	筍香焢肉排 <small>焢肉排(X1)+筍-燒</small>	炸番薯&鹽酥雞 <small>雞肉+地瓜-炸</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔+麻油-炒</small>	深綠時蔬	鮮菇味噌湯 <small>金針菇+海帶芽+味噌</small>	【DIY】刈包 【酸菜&花生粉】 <small>6.8 2.7 2.0 2.6 846</small>					
4	一	麥片飯 <small>白米+麥片</small>	切片叉燒肉 <small>豬肉切條-烤</small>	焗烤花椰菜 <small>花椰菜+紅蘿蔔+起司-烤</small>	蔥燒油豆腐 <small>油豆腐+菇+蔥-燒</small>	深綠時蔬	青菜蛋花湯 <small>雞蛋+青菜</small>	水果	6.5	2.7	2.1	2.5	823
5	二	白飯 <small>白米</small>	滷雞排 <small>雞排(X1)-滷</small>	梅干肉燥 <small>豆干+豬肉+梅干菜-炒</small>	清炒蒲瓜 <small>蒲瓜+紅蘿蔔-炒</small>	深綠時蔬	麵線羹 <small>麵線+筍</small>			6.7	2.6	2.4	2.5 837
6	三	古早味香菇豬肉油飯 <small>白米+糯米+豬肉+香菇</small>	花生麵筋滷蛋盤 <small>雞蛋(X1)+蘿蔔+麵筋+花生-滷</small>	麻糬球+椒鹽薯塊 <small>麻糬球(X1)+馬鈴薯-烤</small>	匈牙利黃芽 <small>黃豆芽+木耳+匈牙利粉-炒</small>	深綠時蔬	結頭菜湯 <small>結頭菜+時蔬+湯排</small>	水果		6.7	2.7	2.4	2.5 844
7	四	白飯 <small>白米</small>	炸雞腿排 <small>雞腿排(X1)-炸</small>	菜脯蛋 <small>雞蛋+菜脯-炒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋+時蔬+咖哩-煮</small>	有機蔬菜	吻魚海芽湯 <small>吻仔魚+海帶芽</small>			6.6	2.6	2.0	2.6 824
8	五	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	酸辣肉片 <small>豬肉+豆腐+筍-煮</small>	炸藍帶起司雞排 <small>起司雞排(X1)-炸</small>	白菜煮 <small>白菜+木耳-煮</small>	深綠時蔬	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	爆漿奶油餐包 【香濃內餡】 <small>6.8 2.7 2.2 2.7 855</small>					
11	一	白飯 <small>白米</small>	莎莎醬雞丁 <small>雞肉+洋蔥+番茄+毛豆-煮</small>	客家小炒 <small>豆干+豬肉+魷魚+時蔬-炒</small>	蒜味高麗 <small>高麗菜+彩椒-炒</small>	深綠時蔬	蒲瓜排骨湯 <small>蒲瓜+湯排</small>	水果		6.5	2.7	2.3	2.6 832
12	二	海苔香鬆飯 <small>白米+海苔香鬆</small>	香蔥魚排 <small>魚排(烏魚)(X1)+蔥-燒</small>	美式雙拼雞塊VS.薯球 <small>雞塊(X1)+薯球-炸</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+時蔬+豬肉-煮</small>	深綠時蔬	味噌湯 <small>金針菇+海帶芽+味噌</small>			6.8	2.6	2.1	2.6 841
13	三	白飯 <small>白米</small>	炸黃金雞翅 <small>雞翅(X1)-炸</small>	筍干滷肉 <small>筍+豬肉-滷</small>	雞絲銀芽 <small>豆芽菜+雞肉-炒</small>	深綠時蔬	蔬菜粥 <small>白米+時蔬+雞蛋</small>	水果		6.8	2.6	2.4	2.6 848
14	四	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	壽喜燒肉丼 <small>豬肉+洋蔥+芝麻-燒</small>	焗烤奶醬鮮蔬 <small>洋芋+時蔬+起司-烤</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+筍+雞蛋</small>			6.7	2.6	2.3	2.5 834
15	五	拿坡里螺旋麵【經典肉醬】 <small>螺旋麵+玉米+豬肉+番茄</small>	韓式去骨雞排 <small>去骨雞排(X1)-燒</small>	香烤海苔VS.章魚燒 <small>花枝魷魚丸(X2)+海苔+柴魚-燒</small>	彩椒花椰 <small>花椰菜+彩椒-炒</small>	深綠時蔬	南瓜濃湯 <small>南瓜+雞蛋</small>	香蒜麵包 【佐濃湯】 <small>6.6 2.6 2.3 2.5 827</small>					
18	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	鐵板肉柳 <small>豬肉+洋蔥-煮</small>	麥香雞堡 X1 <small>麥香雞堡(X1)-烤</small>	鮮菇炒筍 <small>筍+菇-炒</small>	深綠時蔬	柴魚雞湯 <small>金針菇+柴魚+雞骨</small>	水果		6.5	2.7	2.5	2.5 833
19	二	白飯 <small>白米</small>	避風塘翅小腿 <small>翅小腿(X2)+蒜+櫻花蝦+花生-燒</small>	馬鈴薯燉肉 <small>洋芋+豬肉-煮</small>	清炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	深綠時蔬	蛋花湯 <small>雞蛋+海帶芽</small>			6.6	2.7	2.2	2.5 832
20	三	紅蔥雞滷飯 <small>白米+雞肉+豬肉</small>	阿薩姆茶葉蛋 <small>帶殼雞蛋(X1)-滷</small>	炸VS.薯瓣可樂餅 <small>可樂餅(X1)-炸+薯瓣-烤</small>	關東煮 <small>蘿蔔+油豆腐+玉米-煮</small>	深綠時蔬	青木瓜湯 <small>青木瓜+白木耳+湯排</small>	水果		6.7	2.6	2.3	2.6 839
21	四	白飯 <small>白米</small>	炸卡拉雞翅 <small>雞翅(X1)-炸</small>	招牌部隊鍋 <small>白菜+豬肉+貢丸+麵+泡菜-煮</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜+木耳-炒</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>時蔬+番茄</small>	豆奶		6.7	2.7	2.3	2.4 837
22	五	薏仁飯 <small>白米+洋薏仁</small>	桂林排骨 <small>豬肉+洋蔥-燴</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔-炒</small>	脆炒甘藍 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	深綠時蔬	榨菜筍絲湯 <small>榨菜+筍+豬肉</small>	【新品上市】韓國麻糬麵包 <small>6.8 2.6 2.4 2.7 853</small>					
25	一	白飯 <small>白米</small>	沙嗲魚 <small>魚肉(鮭魚)+時蔬+沙嗲醬-煮</small>	腐皮白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+豆皮-煮</small>	地瓜薯條 <small>地瓜切條-烤</small>	深綠時蔬	肉骨茶湯 <small>時蔬+菇+肉骨茶包</small>	水果		6.6	2.6	2.4	2.5 830
26	二	紅藜小米飯 <small>白米+小米+紅藜麥</small>	蘿蔔滷肉 <small>豬肉+蘿蔔-滷</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+玉米-蒸</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	深綠時蔬	巧達濃湯 <small>洋芋+雞蛋</small>			6.5	2.6	2.3	2.5 820
27	三	白飯 <small>白米</small>	椒麻雞排 <small>雞排(X1)-燒</small>	味噌油豆腐 <small>油豆腐+菇+味噌-燒</small>	鮮蔬花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	深綠時蔬	竹筍排骨湯 <small>筍+湯排</small>	水果		6.5	2.6	2.1	2.6 820
28	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	蔥爆肉片 <small>豬肉+洋蔥-炒</small>	南瓜雞 <small>南瓜+雞肉+毛豆-煮</small>	蠔油粉絲 <small>冬粉+高麗菜-炒</small>	有機蔬菜	黃瓜雞湯 <small>大黃瓜+雞骨</small>			6.6	2.7	2.2	2.5 832
29	五	古早味快炒米粉 <small>米粉+時蔬+豬肉</small>	炸香酥雞排 <small>雞排(X1)-炸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+豬肉-煮</small>	脆拌豆芽 <small>豆芽菜+時蔬+海帶芽+芝麻-炒</small>	深綠時蔬	四神湯 <small>山藥+馬鈴薯+洋薏仁+湯排</small>	可口小饅頭 【2入】 <small>6.7 2.7 2.1 2.6 841</small>					